സ്കന്ദപുരാണമ്/ഖണ്ഡഃ 4 (കാശീഖണ്ഡഃ)/അധ്യായഃ 041

http://aksharamukha.appspot.com/api/website?source=Devanagari&target=Malayalam&preOptions=[]&postOptions=[]&nativize=false&url=https://sa.wikisource.org//sa.wikisource.org/s/fvy

.. സ്കംദ ഉവാച .. ..

ഉഷിത്വൈവം ഗൃഹേ വിപ്രോ ദ്വിതീയാദാശ്രമാത്പരമ് ..

വലീപലിതസംയുക്തസ്തൃതീയാശ്രമമാവിശേത് .. 1 ..

അപത്യാപത്യമാലോക്യ ഗ്രാമ്യാഹാരാന്വിസൃജ്യ ച ..

പത്നീം പുത്രേഷു സംത്യജ്യ പത്ന്യാ വാ വനമാവിശേത് .. 2 ..

വസാനശ്ചർമചീരാണി സാഗ്നിർമുന്യന്നവർതനഃ ..

ജടീ സായംപ്രഗേ സ്നായീ ശ്മശ്രുലോനഖലോമഭൃത് ..3..

ശാകമൂലഫലൈർവാപി പംചയജ്ഞന്ന ഹാപയേത് ..

അമ്മൂലഫലഭിക്ഷാഭിരർചയേദ്ഭിക്ഷുകാതിഥീൻ .. 4 ..

അനാദാതാ ച ദാതാ ച ദാംതഃ സ്വാധ്യായതത്പരഃ ..

വൈതാനികം ച ജുഹുയാദഗ്നിഹോത്രം യഥാവിധി .. 5 ..

മുന്യന്നൈഃ സ്വയമാനീതൈഃ പുരോഡാശാംശ്ച നിർവപേത് ..

സ്വയംകൃതം ച ലവണം ഖാദേത്സ്നേഹം ഫലോദ്ഭവമ് .. 6 ..

വർജയേച്ഛ്ലേലുശിഗ്രൂ ച കവകം പലലം മധു ..

മുന്യന്നമാശ്വിനേമാസി ത്യജേദ്യത്പൂർവസംചിതമ് ..7..

ഗ്രാമ്യാണി ഫലമൂലാനി ഫാലജാന്നം ച സംത്യജേത് ..

ദംതോലൂഖലകോ വാ സ്യാദശ്മകുട്ടോഥ വാ ഭവേത് .. 8 ..

സദ്യഃ പ്രക്ഷാലകോ വാ സ്യാദഥവാ മാസസംചയീ ..

ത്രിഷഡ്ദ്വാദശമാസാന്നഫലമൂലാദിസംഗ്രഹീ ..9..

നക്താശ്യേ കാംതരാശീ വാ ഷഷ്ഠകാലാശനോപി വാ ..

ചാംദ്രായണവ്രതീ വാ സ്യാത്പക്ഷഭുഗ്വാഥ മാസഭുക്.. ..4.1.41.10..

വൈഖാനസ മതസ്ഥസ്തു ഫലമൂലാശനോപി വാ ..

തപസാ ശോഷയേദ്ദേഹം പിതൄന്ദേവാംശ്ച തർപയേത് .. 11 ..

അഗ്നിമാത്മനി ചാധായ വിചരേദനികേതനഃ ..

ഭിക്ഷയേത്പ്രാണയാത്രാർഥം താപസാന്വനവാസിനഃ .. 12 ..

ഗ്രാമാദാനീയ വാശ്നീയാദഷ്ടൗ ഗ്രാസാന്വസന്വനേ ..

ഇത്ഥം വനാശ്രമീ വിപ്രോ ബ്രഹ്മലോകേ മഹീയതേ .. 13 ..

അതിവാഹ്യായുഷോഭാഗം തൃതീയമിതി കാനനേ ..

ആയുഷസ്തു തുരീയാംശേ ത്യക്ത്വാ സംഗാൻപരിവ്രജേത് .. 14 ..

ഋണത്രയമസംശോധ്യ ത്വനുത്പാദ്യ സുതാനപി ..

തഥാ യജ്ഞാനനിഷ്ട്വാ ച മോക്ഷമിച്ഛന്വ്രജത്യധഃ .. 15 ..

മനാഗപി ന ഭൂതാനാം യസ്മാദുത്പദ്യതേ ഭയമ് ..

സർവഭൂതാനി തസ്യേഹ പ്രയച്ഛംത്യഭയം സദാ .. 15 ..

ഏക ഏവ ചരേന്നിത്യമനഗ്നിരനികേതനഃ ..

സിദ്ധ്യർഥമസഹായഃ സ്യാദ്ഗ്രാമമന്നാർഥമാശ്രയേത് ..17..

ജീവിതം മരണം വാഥ നാഭികാംക്ഷേത്ക്വചിദ്യതിഃ ..

കാലമേവ പ്രതീക്ഷേത നിർദേശം ഭൃതകോ യഥാ..18..

സർവത്ര മമതാ ശൂന്യഃ സർവത്ര സമതായുതഃ ..

വൃക്ഷമൂലനികേതശ്ച മുമുക്ഷുരിഹ ശസ്യതേ ..19..

ധ്യാനം ശൗചം തഥാ ഭിക്ഷാ നിത്യമേകാംതശീലതാ ..

യതേശ്ചത്വാരികർമാണി പംചമം നോപപദ്യതേ .. 4.1.41.20 ..

വാർഷികാംശ്ചതുരോമാസാന്വിഹരേന്ന യതിഃ ക്വചിത് ..

ബീജാംകുരാണാം ജംതൂനാം ഹിംസാ തത്ര യതോ ഭവേത് .. 21 ..

ഗച്ഛേത്പരിഹരൻജന്തൂൻപിബേത്കം വസ്ത്രശോധിതമ്..

വാചം വദേദനുദ്വേഗാം ന ക്രുധ്യേത്കേനചിത്ക്വചിത് .. 22 ..

ചരേദാത്മസഹായശ്ച നിരപേക്ഷോ നിരാശ്രയഃ ..

നിത്യമധ്യാത്മനിരതോ നീചകേശ നഖോ വശീ .. 23 ..

കുസുംഭവാസാ ദംഡാഢ്യോ ഭിക്ഷാശീ ഖ്യാതിവർജിതഃ ..

അലാബുദാരുമൃദ്വേണു പാത്രം ശസ്തം ന പംചമമ് .. 24 ..

ന ഗ്രാഹ്യം തൈജസം പാത്രം ഭിക്ഷുകേണ കദാചന ..

വരാടകേ സംഗൃഹീതേ തത്രതത്ര ദിനേദിനേ ..25..

ഗോസഹസ്രവധം പാപം ശ്രുതിരേഷാ സനാതനീ ..

ഹൃദി സസ്നേഹ ഭാവേന ചേദ്രക്ഷേത്സ്ത്രിയമേകദാ .. 26 ..

കോടിദ്വയം ബ്രഹ്മകല്പം കുംഭീപാകീ ന സംശയഃ ..

ഏകകാലം ചരേദ്ഭൈക്ഷം ന കുര്യാത്തത്ര വിസ്തരമ് .. 27 ..

വിധൂമേസന്ന മുസലേ വ്യംഗാരേ ഭുക്തവജ്ജനേ ..

വൃത്തേ ശരാവസംപാതേ ഭിക്ഷാം നിത്യം ചരേദ്യതിഃ .. 28 ..

അല്പാഹാരോ രഹഃസ്ഥായീ ത്ത്വിംദ്രിയാർഥേഷ്വലോലുപഃ ..

രാഗദ്വേഷവിർനിർമുക്തോ ഭിക്ഷുർമോക്ഷായ കല്പതേ .. 29 ..

ആശ്രമേ തു യതിര്യസ്യ മുഹൂർതമപി വിശ്രമേത് ..

കിം തസ്യാനേകതംത്രേണ കൃതകൃത്യഃ സ ജായതേ .. 4.1.41.30 ..

സംചിതം യദ്ഗ്രഹസ്ഥേന പാപമാമരണാംതികമ് ..

നിർധക്ഷ്യതി ഹി തത്സർവമേകരാത്രോഷിതോ യതിഃ ..31..

ദൃഷ്ട്വാ ജരാഭിഭവനമസഹ്യം രോഗപീഡിതമ് ..

ദേഹത്യാഗം പുനർഗർഭം ഗർഭക്ലേശം ച ദാരുണമ് ..32..

നാനായോനി നിവാസം ച വിയോഗം ച പ്രിയൈഃ സഹ ..

അപ്രിയൈഃ സഹ സംയോഗമധർമാദ്ദുഃഖസംഭവമ് .. 33 ..

പുനർനിരയസംവാസംനാനാനരകയാതനാഃ ..

കർമദോഷസമുദ്ഭൂതാ നൃണാംഗതിരനേകധാ .. 34 ..

ദേഹേഷ്വനിത്യതാം ദൃഷ്ട്വാ നിത്യതാ പരമാത്മനഃ ..

കുർവീത മുക്തയേ യത്നം യത്രയത്രാശ്രമേ രതഃ .. 35 ..

കരപാത്രീതി വിഖ്യാതാ ഭിക്ഷാപാത്രവിവർജിതാ ..

തേഷാം ശതഗുണം പുണ്യം ഭവത്യേവ ദിനേദിനേ .. 36 ..

ആശ്രമാംശ്ചതുരസ്ത്വേവം ക്രമാദാസേവ്യ പംഡിതഃ ..

നിർദ്വംദ്വസ്ത്യക്തസംഗശ്ച ബ്രഹ്മഭൂയായ കല്പതേ .. 37 ..

അസംയതഃ കുബുദ്ധീനാമാത്മാ ബംധായ കല്പതേ ..

ധീമദ്ഭിഃ സംയതഃ സോപി പദം ദദ്യാദനാമയമ് ..38..

ശ്രുതി സ്മൃതി പുരാണം ച വിദ്യോപനിഷദസ്തഥാ ..

ശ്ലോകാഃ മംത്രാണി ഭാഷ്യാണി യച്ചാന്യദ്വാങ്മയം ക്വചിത് .. 39 ..

വേദാനുവചനം ജ്ഞാത്വാ ബ്രഹ്മചര്യ തപോ ദമഃ ..

ശ്രദ്ധോപവാസഃ സ്വാതംത്ര്യമാത്മനോജ്ഞാനഹേതവഃ .. 4.1.41.40 ..

സ ഹി സർവൈർവിജിജ്ഞാസ്യ ആത്മൈവാശ്രമവർതിഭിഃ ..

ശ്രോതവ്യസ്ത്വഥ മംതവ്യോ ദ്രഷ്ടവ്യശ്ച പ്രയത്നതഃ ..41..

ആത്മജ്ഞാനേന മുക്തിഃ സ്യാത്തച്ച യോഗാദൃതേ നഹി..

സ ച യോഗശ്ചിരം കാലമഭ്യാസാദേവ സിധ്യതി .. 42 ..

നാരണ്യസംശ്രയാദ്യോഗോ ന നാനാഗ്രംഥ ചിംതനാത്..

ന ദാനൈർന വ്രതൈർവാപി ന തപോഭിർന വാ മഖൈഃ .. 43 ..

ന ച പദ്മാസനാദ്യോഗോ ന വാ ഘ്രാണാഗ്രവീക്ഷണാത് ..

ന ശൗചേ ന ന മൗനേന ന മംത്രാരാധനൈരപി .. 44 ..

അഭിയോഗാത്സദാഭ്യാസാത്തത്രൈവ ച വിനിശ്ചയാത് ..

പുനഃപുനരനിർവേദാത്സിധ്യേദ്യോഗോ ന ചാന്യഥാ .. 45 ..

ആത്മക്രീഡസ്യ സതതം സദാത്മമിഥുനസ്യ ച ..

ആത്മന്യേവ സു തൃപ്തസ്യ യോഗസിദ്ധിർന ദൂരതഃ .. 46 ..

അത്രാത്മവ്യതിരേകേണ ദ്വിതീയം യോ ന പശ്യതി ..

ആത്മാരാമഃ സ യോഗീംദ്രോ ബ്രഹ്മീഭൂതോ ഭവേദിഹ .. 47 ..

സംയോഗസ്ത്വാത്മമനസോര്യോഗ ഇത്യുച്യതേ ബുധൈഃ ..

പ്രാണാപാനസമായോഗോ യോഗ ഇത്യപി കൈശ്ചന .. 48 ..

വിഷയേംദ്രിയ സംയോഗോ യോഗ ഇത്യപ്യപംഡിതൈഃ ..
വിഷയാസക്തചിത്താനാം ജ്ഞാനം മോക്ഷശ്ച ദൂരതഃ .. 49 ..
ദുർനിവാരാ മനോവൃത്തിര്യാവത്സാ ന നിവർതതേ ..
കിം വദംത്യപിയോഗസ്യ താവന്നേദീയസീ കുതഃ .. 4.1.41.50 ..
വൃത്തിഹീനം മനഃ കൃത്വാ ക്ഷേത്രജ്ഞേ പരമാത്മനി ..
ഏകീകൃത്യ വിമുച്യേത യോഗയുക്തഃ സ ഉച്യതേ .. 51 ..
ബഹിർമുഖാനി സർവാണി കൃത്വാ ഖാന്യംതരാണി വൈ ..
മനസ്യേവേംദ്രിയഗ്രാമം മനശ്ചാത്മനി യോജയേത് .. 52 ..
സർവഭാവവിനിർമുക്തം ക്ഷേത്രജ്ഞം ബ്രഹ്മണി ന്യസേത് ..
ഏതദ്ധ്യാനം ച യോഗശ്ച ശേഷോന്യോ ഗ്രംഥവിസ്തരഃ .. 53 ..
യന്നാസ്തി സർവലോകേഷു തദസ്തീതി വിരുധ്യതേ ..
കഥ്യമാനം തദന്യസ്യ ഹൃദയേനാവതിഷ്ഠതേ .. 54 ..
സ്വസംവേദ്യം ഹി തദ്ബ്രഹ്മ കുമാരീ സ്ത്രീ സുഖം യഥാ ..
അയോഗീ നൈവ തദ്വേത്തി ജാത്യംധ ഇവ വർതികാമ് .. 55 ..
നിത്യാഭ്യസനശീലസ്യ സ്വസംവേദ്യം ഹി തദ്ഭവേത് ..
തത്സൂക്ഷ്മത്വാദനിർദേശ്യം പരം ബ്രഹ്മ സനാതനമ് .. 56 ..
ക്ഷണമപ്യേകമുദകം യഥാ ന സ്ഥിരതാമിയാത് ..
വാതാഹതം യഥാ ചിത്തം തസ്മാത്തസ്യ ന വിശ്വസേത് .. 57 ..
അതോഽനിലം നിരുംധീത ചിത്തസ്യ സ്ഥൈര്യ ഹേതവേ ..
മരുന്നിരോധനാർഥായ ഷഡംഗം യോഗമഭ്യസേത് .. 58 ..
ആസനം പ്രാണസംരോധഃ പ്രത്യാഹാരശ്ച ധാരണാ ..
ധ്യാനം സമാധിരേതാനി യോഗാംഗാനി ഭവംതി ഷട് .. 59 ..
ആസനാനീഹ താവംതി യാവംത്യോ ജീവയോ നയഃ ..
സിദ്ധാസനമിദം പ്രോക്തം യോഗിനോ യോഗസിദ്ധിദമ്..4.1.41.60..
ഏതദഭ്യസനാന്നിത്യം വർഷ്മദാർഢ്യമവാപ്നുയാത്.. .. 61 ..
ദക്ഷിണം ചരണം ന്യസ്യ വാമോരൂപരി യോഗവിത് ..

യാമ്യോരൂപരി വാമം ച പദ്മാസനമിദം വിദുഃ .. 62 ..

കരാഭ്യാം ധാരയേത്പശ്ചാദംഗുഷ്ഠൗ ദൃഢബംധവിത്..

ഭവേത്പദ്മാസനാദസ്മാദഭ്യാസാദ്ദൃഢവിഗ്രഹഃ .. 63 ..

അഥവാ ഹ്യാസനേ യസ്മിൻസുഖമസ്യോപജായതേ ..

സ്വസ്തികാദൗ തദധ്യാസ്യ യോഗം യുംജീത യോഗവിത് .. 64 ..

ന തോയവഹ്നിസാമീപ്യേ ന ജീർണാരണ്യഗോഷ്ഠയോഃ ..

ന ദംശമശകാകീർണേ ന ചൈത്യേ ന ച ചത്വരേ .. 69 ..

കേശഭസ്മതുഷാംഗാര കീകസാദി പ്രദൂഷിതേ ..

നാഭ്യസേത്പൂതിഗംധാദൗ ന സ്ഥാനേ ജനസംകുലേ ..66 ..

സർവബാധാവിരഹിതേ സർവേംദ്രിയസുഖാവഹേ ..

മനഃപ്രസാദജനനേ സ്രഗ്ധൂപാമോദമോദിതേ .. 67 ..

നാതിതൃപ്തഃ ക്ഷുധാർതോ ന ന വിണ്മൂത്രപ്രബാധിതഃ ..

നാധ്വഖിന്നോ ന ചിംതാർതോ യോഗം യുംജീത യോഗവിത് .. .. 68 ..

ഊരുസ്ഥോത്താനചരണഃ സവ്യേന്യസ്യോത്തരം കരമ് ..

ഉത്താനം കിംചിദുന്നമ്യ വക്ത്രം വിഷ്ടഭ്യ ചോരസാ .. 69 ..

നിമീലിതാക്ഷഃ സത്ത്വസ്ഥോ ദംതൈർദംതാന്ന സംസ്പൃശേത് ..

താലുസ്ഥാചലജിഹ്വശ്ച സംവൃതാസ്യഃ സുനിശ്ചലഃ .. 4.1.41.70 ..

സന്നിയമ്യേംദ്രിയഗ്രാമം നാതിനീചോച്ഛ്രിതാസനഃ ..

മധ്യമം ചോത്തമം ചാഥ പ്രാണായാമമുപക്രമേത് .. 71 ..

ചലേഽനിലേ ചലം സർവം നിശ്ചലേ തത്ര നിശ്ചലമ് ..

സ്ഥാണുത്വമാപ്നുയാദ്യോഗീ തതോഽനിലനിരുംധനാത് .. 72 ..

യാവദ്ദേഹേ സ്ഥിതഃ പ്രാണോ ജീവിതം താവദുച്യതേ ..

നിർഗതേ തത്ര മരണം തതഃ പ്രാണം നിരുംധയേത് .. 73 ..

യാവദ്ബദ്ധോ മരുദ്ദേഹേ യാവച്ചേതോ നിരാശ്രയമ് ..

യാവദ്ദൃഷ്ടിർഭുവോർമധ്യേ താവത്കാലഭയം കുതഃ ..74..

കാലസാധ്വസതോബ്രഹ്മാ പ്രാണായാമം സദാചരേത് ..

യോഗിനഃ സിദ്ധിമാപന്നാഃ സമ്യക്പ്രാണനിയംത്രണാത് .. 75 ..

മംദോ ദ്വാദശമാത്രസ്തു മാത്രാ ലഘ്വക്ഷരാ മതാ ..

മധ്യമോ ദ്വിഗുണഃ പൂർവാദുത്തമസ്ത്രിഗുണസ്തതഃ ..76..

സ്വേദം കംപം വിഷാദം ച ജനയേത്ക്രമശസ്ത്വസൗ ..

പ്രഥമേന ജയേത്സ്വേദം ദ്വിതീയേന തു വേപഥുമ് ..77..

വിഷാദം ഹി തൃതീയേന സിദ്ധഃ പ്രാണോഥ യോഗിനഃ ..

ഭവേത്ക്രമാത്സന്നിരുദ്ധഃ സിദ്ധഃ പ്രാണോഥ യോഗിനാ ..

ക്രമേണ സേവ്യമാനോസൗ നയതേ യത്ര ചേച്ഛതി .. .. 78 ..

ഹഠാന്നിരുദ്ധപ്രാണോയം രോമകൂപേഷു നിഃസരേത് ..

ദേഹംവിദാരയത്യേഷ കുഷ്ഠാദിജനയത്യപി .. 79 ..

തത്പ്രത്യായയിതവ്യോസൗ ക്രമേണാരണ്യഹസ്തിവത് ..

വന്യോ ഗജോ ഗജാരിർവാ ക്രമേണ മൃദുതാമിയാത് .. 4.1.41.80 ..

കരോതി ശാസ്തൃനിർദേശം ന ച തം പരിലംഘയേത് ..

തഥാ പ്രാണോ ഹദിസ്ഥോയം യോഗിനാക്രമയോഗതഃ ..

ഗൃഹീതഃ സേവ്യമാനസ്തു വിശ്രംഭമുപഗച്ഛതി .. 81 ..

ഷട്ത്രിംശദംഗുലോ ഹംസഃ പ്രയാണം കുരുതേ ബഹിഃ ..

സവ്യാപസവ്യമാർഗേണ പ്രയാണാത്പ്രാണ ഉച്യതേ .. 82 ..

ശുദ്ധിമേതി യദാ സർവം നാഡീചക്ര മനാകുലമ് ..

തദൈവ ജായതേ യോഗീ ക്ഷമഃ പ്രാണനിരോധനേ .. 83 ..

ദൃഢാസനോ യഥാശക്തി പ്രാണം ചംദ്രേണ പൂരയേത് ..

രേചയേദഥ സൂര്യേണ പ്രാണായാമോയമുച്യതേ .. 84 ..

സ്രവത്പീയൂഷധാരൗഘം ധ്യായംശ്ചംദ്രസമന്വിതമ് ..

പ്രാണായാമേന യോഗീംദ്രഃ സുഖമാപ്നോതി തത്ക്ഷണാത് .. 85 ..

രവിണാ പ്രാണമാകൃഷ്യ പൂരയേദൗദരീം ദരീമ് ..

കുംഭയിത്വാ ശനൈഃ പശ്ചാദ്യോഗീ ചംദ്രേണ രേചയേത് .. 86 ..

ജ്വലജ്വലനപുംജാഭം ശീലയന്നുഷ്മഗും ഹൃദി ..

അനേന യാമ്യായാമേന യോഗീംദ്രഃ ശർമഭാഗ്ഭവേത് .. 87 ..

ഇത്ഥം മാസത്രയാഭ്യാസാദുഭയായാമസേവനാത് ..

ശുദ്ധനാഡീഗണോ യോഗീ സിദ്ധപ്രാണോഭിധീയതേ .. 88 ..

യഥേഷ്ടം ധാരണം വായോരനലസ്യ പ്രദീപനമ് ..

നാദാഭിവ്യക്തിരാരോഗ്യം ഭവേന്നാഡീവിശോധനാത് .. 89 ..

പ്രാണോദേഹഗതോവായുരായാമസ്തന്നിബംധനമ് ..

ഏകശ്വാസമയീ മാത്രാ പ്രാണായാമോ നിരുച്യതേ .. 4.1.41.90 ..

പ്രാണായാമേഽധമേ ഘർമഃ കംപോ ഭവതി മധ്യമേ ..

ഉത്തിഷ്ഠേദുത്തമേ ദേഹോ ബദ്ധപദ്മാസനോ മുഹുഃ .. 91 ..

പ്രാണായാമൈർദഹേദ്ദോഷാൻപ്രത്യാഹാരേണ പാതകമ് ..

മനോധൈര്യം ധാരണയാ ധ്യാനേനേശ്വരദർശനമ് ..92..

സമാധിനാ ലഭേന്മോക്ഷം ത്യക്ത്വാ ധർമം ശുഭാശുഭമ് ..

ആസനേന വപുർദാർഢ്യം ഷഡംഗമിതി കീർതിതമ് .. 93 ..

പ്രാണായാമദ്വിഷട്കേന പ്രത്യാഹാര ഉദാഹൃതഃ ..

പ്രത്യാഹാരൈർദ്വാദശഭിർധാരണാ പരികീർതിതാ .. 94 ..

ഭവേദീശ്വരസംഗത്യൈ ധ്യാനം ദ്വാദശധാരണമ് ..

ധ്യാനദ്വാദശകേനൈവ സമാധിരഭിധീയതേ .. 95 ..

സമാധേഃ പരതോ ജ്യോതിരനംതം സ്വപ്രകാശകമ് ..

തസ്മിന്ദൃഷ്ടേ ക്രിയാകാംഡം യാതായാതം നിവർതതേ .. 96 ..

പവനേ വ്യോമസംപ്രാപ്തേ ധ്വനിരുത്പദ്യതേ മഹാൻ ..

ഘംടാദീനാം പ്രവാദ്യാനാം തതഃ സിദ്ധിരദൂരതഃ .. 97 ..

പ്രാണായാമേന യുക്തേന സർവവ്യാധിക്ഷയോഭവേത് ..

അയുക്താഭ്യാസയോഗേന സർവവ്യാധിസമുദ്ഭവഃ .. 98 ..

ഹിക്കാ ശ്വാസശ്ച കാസശ്ച ശിരഃ കർണാക്ഷിവേദനാഃ .. .

ഭവംതി വിവിധാ ദോഷാഃ പവനസ്യ വ്യതിക്രമാത് .. 99 ..

യുക്തം യുക്തം ത്യജേദ്വായും യുക്തംയുക്തം ച പൂരയേത് ..

യുക്തംയുക്തം ച ബധ്നീയാദിത്ഥം സിധ്യതി യോഗവിത് .. 4.1.41.100 ..
ഇംദ്രിയാണാം ഹി ചരതാം വിഷയേഷു യദൃച്ഛയാ ..
യത്പ്രത്യാഹരണം യുക്ത്യാ പ്രത്യാഹാരഃ സ ഉച്യതേ .. 1 ..
പ്രത്യാഹരതി യഃ ഖാനി കൂർമോംഗാനീവ സർവതഃ ..
പ്രത്യാഹൃതി വിധാനേന സ സ്യാദ്വിഗതകല്മഷഃ .. 2 ..
നാഭിദേശേ വസേദ്ഭാനുസ്താലുദേശേ ച ചംദ്രമാഃ ..
വർഷത്യധോമുഖശ്ചംദ്രോ ഗ്രസേദൂർധ്വമുഖോ രവിഃ .. 3 ..
കരണം തച്ച കർതവ്യം യേന സാ പ്രാപ്യതേ സുധാ ..
ഊർധ്വനാഭിരധസ്താലുരൂർധ്വം ഭാനുരധഃശശീ ..
കരണം വിപരീതാഖ്യമഭ്യാസാദേവ ജായതേ .. 4 ..
കാകചംചുവദാസ്യേന ശീതലം ശീതലം പിബേത് ..
പ്രാണം പ്രാണവിധാനജ്ഞോ യോഗീ ഭവതി നിർജരഃ ..5..
രസനാം താലുവിവരേ നിധായോർധ്വമുഖോഽമൃതമ് ..
ധയന്നിജ്രതാം ഗച്ഛേദാഷണ്മാസാന്ന സംശയഃ .. 6 ..
ഊർധ്വജിഹ്വഃ സ്ഥിരോ ഭൂത്വാ സോമപാനം കരോതി യഃ ..
മാസാർധേന ന സംദേഹോ മൃത്യും ജയതി യോഗവിത് .. 7 ..
സംപീഡ്യ രസനാഗ്രേണ രാജദംതബിലം മഹത് ..
ധ്യാത്വാ സുധാമയീം ദേവീം ഷണ്മാസേന കവിർഭവേത് .. 8 ..
അമൃതാപൂർണദേഹസ്യ യോഗിനോ ദ്വിത്രിവത്സരാത് ..
ഊർധ്വം പ്രവർതതേ രേതോ ഹ്യണിമാദിഗുണോദയമ്.. 9 ..
നിത്യം സോമകലാപൂർണം ശരീരം യസ്യ യോഗിനഃ ..
തക്ഷകേണാപി ദഷ്ടസ്യ വിഷം തസ്യ ന സർപതി..4.1.41.110..
ആസനേന സമായുക്തഃ പ്രാണായാമേന സംയുതഃ ..
പ്രത്യാഹാരേണ സംപന്നോ ധാരണാമഥ ചാഭ്യസേത് .. 11 ..
ഹൃദയേ പംചഭൂതാനാം ധാരണാം യഃ പൃഥക്പൃഥക് ..
മനസോ നിശ്ചലത്വേന ധാരണാ സാഭിധീയതേ .. 12 ..

ഹരിതാലനിഭാം ഭൂമിം സ ലകാരാം സവേധസമ് ..

മഹാഭത

ചതുഷ്കോണാം ഹൃദി ധ്യായേദേഷാ സ്യാത്ക്ഷിതിധാരണാ .. 13 ..

കംഠേംഽബുതത്ത്വമർധേംദുനിഭം വിഷ്ണുസമന്വിതമ് ..

വകാരബീജം കുംദാഭം ധ്യായന്നംബുജയേദിതി .. 14 ..

താലുസ്ഥമിംദ്രഗോപാഭം ത്രികോണം രേഫസംയുതമ് ..

രുദ്രേണാധിഷ്ഠിതം തേജോ ധ്യാത്വാ വഹ്നിം ജയേദിതി .. 15 ..

വായുതത്ത്വം ഭ്രുവോർമധ്യേ വൃത്തമംജനസന്നിഭമ് ..

യംബീജമീശദൈവത്യം ധ്യായന്വായും ജയേദിതി .. 16 ..

ആകാശം ച മരീചിവാരിസദൃശം യദ്ബ്രഹ്മരംധ്രസ്ഥിതം യന്നാഥേന സദാശിവേന സഹിതം ശാംതം ഹകാരാക്ഷരമ് ..

പ്രാണം തത്ര വിനീയ പംചഘടികം ചിംതാന്വിതം ധാരയേദേഷാ മോക്ഷകപാടപാടനപടുഃ പ്രോക്താ നഭോധാരണാ .. 17 ..

സ്തംഭനീപ്ലാവനീചൈവ ദഹനീഭ്രാമണീ തഥാ ..

ശമനീ ച ഭവംത്യേതാ ഭൂതാനാം പംച ധാരണാഃ .. 18 ..

ധ്യൈ ചിംതായാം സ്മൃതോ ധാതുശ്ചിംതാ തത്ത്വേ സുനിശ്ചലാ ..

ഏതദ്ധ്യാനമിഹ പ്രോക്തം സഗുണം നിർഗുണം ദ്വിധാ .. 19 ..

സഗുണം വണർഭേദേന നിർഗുണം കേവലം മതമ് ..

സമംത്രം സഗുണം വിദ്ധി നിർഗുണം മംത്രവർജിതമ് .. 4.1.41.120 ..

അംതശ്ചേതോ ബഹിശ്ചക്ഷുരവസ്ഥാപ്യ സുഖാസനമ്..

സമത്വം ച ശരീരസ്യ ധ്യാനമുദ്രാതിസിദ്ധിദാ .. 21 ..

നാശ്വമേധേന തത്പുണ്യം ന ച വൈ രാജസൂയതഃ ..

യത്പുണ്യമേകധ്യാനേന ലഭേദ്യോഗീ സ്ഥിരാസനഃ .. 22 ..

ശബ്ദാദീനാം ച തന്മാത്രാ യാവത്കർണാദിഷു സ്ഥിതാ ..

താവദേവ സ്മൃതം ധ്യാനം സ്യാത്സമാധിരതഃ പരമ് .. 23 ..

ധാരണാ പംചനാഡീകാ ധ്യാനം സ്യാത്ഷഷ്ടിനാഡികമ് ..

ദിനദ്വാശകേന സ്യാത്സമാധിരിഹ ഭണ്യതേ .. 24 ..

ജലസൈംധവയോഃ സാമ്യം യഥാ ഭവതി യോഗതഃ ..

തഥാത്മമനസോരൈക്യം സമാധിരിഹ ഭണ്യതേ .. 25 ..

യദാ സംക്ഷീയതേ പ്രാണോ മാനസം ച പ്രലീയതേ ..

തദാ സമരസത്വം യത്സ സമാധിരിഹോച്യതേ .. 26 ..

യത്സമത്വം ദ്വയോരത്ര ജീവാത്മപരമാത്മനോഃ ..

സനഷ്ടസർവസംകല്പഃ സമാധിരഭിധീയതേ .. 27 ..

നാത്മാനം ന പരം വേത്തി ന ശീതം നോഷ്മമേവ ച ..

സമാധിയുക്തോ യോഗീംദ്രോ ന സുഖം ന സുഖേതരത് .. 28 ..

കാല്യതേ നൈവ കാലേന ലിപ്യതേ നൈവ കർമണാ ..

ഭിദ്യതേ ന ച ശസ്ത്രാസ്ത്രൈ യോഗീ യുക്തഃ സമാധിനാ .. 29 ..

യുക്താഹാരവിഹാരശ്ച യുക്തചേഷ്ടോ ഹി കർമസു ..

യുക്തനിദ്രാവബോധശ്ച യോഗീ തത്ത്വം പ്രപശ്യതി .. 4.1.41.130 ..

തത്ത്വവിജ്ഞാനമാനംദം ബ്രഹ്മ ബ്രഹ്മവിദോ വിദുഃ ..

ഹേതുദൃഷ്ടാംത രഹിതം വാങ്മനോഭ്യാമഗോചരമ് .. 31 ..

തത്ര യോഗീ നിരാലംബേ നിരാതംകേ നിരാമയേ ..

ഷഡംഗയോഗവിധിനാ പരേബ്രഹ്മണി ലീയതേ..32..

യഥാ ഘൃതേ ഘൃതം ക്ഷിപ്തം ഘൃതമേവ ഹി തദ്ഭവേത് ..

ക്ഷീരേക്ഷീരം തഥാ യോഗീ തത്ര തന്മയതാം വ്രജേത് .. 33 ..

അനസംജാതപാനീയൈർവിദധ്യാദംഗമർദനമ് ..

ത്യജേത്കദുഷ്ണം ലവണം ക്ഷീരഭോജീ സദാ ഭവേത് .. 34 ..

ബ്രഹ്മചാരീ ജിതക്രോധോ ജിതലോഭോ വിമത്സരഃ ..

അബ്ദമിത്ഥം സദാഭ്യാസാത്സ യോഗീതി നിഗദ്യതേ .. 35 ..

മഹാമുദ്രാം നഭോമുദ്രാമുഡ്ഡീയാനം ജലംധരമ് ..

മൂലബംധം തു യോ വേത്തി സ യോഗീ യോഗസിദ്ധിഭാക് .. 36 ..

ശോധനം നാഡീജാലസ്യ ഘടനം ചംദ്രസൂര്യയോഃ ..

രസാനാം ശോഷണം സമ്യങ്മഹാമുദ്രാഭിധീയതേ .. 37 ..

യോനിം വാമാംഘ്രിണാഽഽപീഡ്യ കൃത്വാ വക്ഷസ്ഥലേ ഹനുമ് ..

ഹസ്താഭ്യാം പ്രസൃതം പാദം ധാരയേദ്ദക്ഷിണം ചിരമ് .. 38 ..

പ്രാണേന കുക്ഷിമാപൂര്യ ചിരം സംരേചയേച്ഛനൈഃ ..

ഏഷാ പ്രോക്താ മഹാമുദ്രാ മഹാഘൌഘവിനാശിനീ .. 39 ..

ചംദ്രാംഗേ തു സമഭ്യസ്യ സൂര്യാംഗേ പുനരഭ്യസേത്..

യാവത്തുല്യാ ഭവേത്സംഖ്യാ തതോ മുദ്രാം വിസര്ജയേത് .. 4.1.41.140 ..

ന ഹി പഥ്യമപഥ്യം വാ രസാഃ സര്വേപി നീരസാഃ ..

അപി ഘോരം വിഷം പീതം പീയൂഷമിവജീര്യതി .. 41 ..

ക്ഷയകുഷ്ഠഗുദാവര്ത ഗുല്മാജീര്ണപുരോഗമാഃ ..

തസ്യ ദോഷാഃ ക്ഷയം യാംതി മഹാമുദ്രാം ച യോഭ്യസേത് .. 42 ..

കപാലകുഹരേ ജിഹ്വാ പ്രവിഷ്ടാ വിപരീതഗാ ..

ഭ്രുവോരംതര്ഗതാ ദൃഷ്ടിര്മുദ്രാ ഭവതി ഖേചരീ .. 43 ..

ന പീഡ്യതേ ശരൗഘേണ ന ച ലിപ്യേത കര്മണാ ..

ബാധ്യതേ ന സ കാലേന യോ മുദ്രാം വേത്തി ഖേചരീമ് .. 44 ..

ചിത്തം ചരതി ഖേ യസ്മാ ജിഹ്വാ ചരതി ഖേ ഗതാ ..

തേനൈഷാ ഖേചരീ നാമ മുദ്രാ സിദ്ധൈര്നിഷേവിതാ .. 45 ..

യാവദ്ബിംദുഃ സ്ഥിതോ ദേഹേ താവന്മൃത്യുഭയം കുതഃ ..

യാവദ്ബദ്ധാ നഭോമുദ്രാ താവദ്ബിംദുര്ന ഗച്ഛതി .. 46 ..

ഉഡ്ഡീനം കുരുതേ യസ്മാദഹോരാത്രം മഹാഖഗഃ ..

ഉഡീയാനം തതഃ പ്രോക്തം തത്ര ബംധോ വിധീയതേ .. 47 ..

ജഠരേ പശ്ചിമം താനം നാഭേരൂര്ധ്വം ച ധാരയേത് ..

ഉഡ്ഡീയാനോ ഹ്യയം ബംധോ മൃത്യോരപി ഭയം ത്യജേത് .. 48 ..

ബധ്നാതി ഹി ശിരാജാലമധോഗാമി നഭോജലമ് ..

ഏഷ ജാലംധരോ ബംധഃ കംഠേ ദുഃഖൌഘനാശനഃ .. 49 ..

ജാലംധരേ കൃതേ ബംധേ കംഠസകോചലക്ഷണേ ..

ന പീയൂഷം പതത്യഗ്നൗ ന ച വായുഃ പ്രധാവതി ..4.1.41.150..

പാർഷ്ണിഭാഗേന സംപീഡ്യ യോനിമാകുംചയേദ്ഗുദമ്..

അപാനമൂർധ്വമാകൃഷ്യ മൂലബംധോ വിധീയതേ.. 51 ..

അപാനപ്രാണയോരൈക്യേ ക്ഷയോ മൂത്രപുരീഷയോഃ ..

യുവാ ഭവതി വൃദ്ധോപി സതതം മൂലബംധനാത് .. 52 ..

പ്രാണാപാനവശോ ജീവഃ ഊർദ്ധ്വാധഃ പരിധാവതി ..

വാമദക്ഷിണമാർഗേണ ചംചലോ ന സ്ഥിതിം ലഭേത് .. 53..

ഗുണബദ്ധോ യഥാ പക്ഷീ ഗതോപ്യാകൃഷ്യതേ പുനഃ ..

ഗുണൈർബദ്ധസ്തഥാ ജീവഃ പ്രാണായാമേന കൃഷ്യതേ .. 54 ..

അപാനഃ കർഷതി പ്രാണം പ്രാണോപാനം ച കർഷതി ..

ഊർധ്വാധഃ സംസ്ഥിതാവേതൗ സംയോജയതി യോഗവിത് .. 55 ..

ഹകാരേണ ബഹിര്യാതി സകാരേണ വിശേത്പുനഃ..

ഹംസഹംസേത്യതോ മംത്രം ജീവോ ജപതി സർവദാ .. 56 ..

ഷട്ശതാനി ദിവാരാത്രൗ സഹസ്രാണ്യേകവിംശതിഃ ..

ഏതത്സംഖ്യാന്വിതം മംത്രം ജീവോ ജപതി സർവദാ .. .. 57 ..

അജപാ നാമ ഗായത്രീ യോഗിനാം മോക്ഷദായിനീ ..

അസ്യാഃ സംകല്പമാത്രേണ നരഃ പാപൈഃ പ്രമുച്യതേ .. 58 ..

അംതരായാ ഭവംതീഹ യോഗിനോ യോഗഹാനിദാഃ ..

ശ്രൂയതേ ദൂരഗാ വാർതാ ദൂരസ്ഥം ദൃശ്യതേ പുരഃ .. 59 ..

യോജനാനാം ശതം യാതും ശക്തിഃസ്യാന്നിമിഷാർധതഃ..

അചിംതിതാനി ശാസ്ത്രാണി കംഠപാഠീ ഭവംതി ഹി ..4.1.41.160..

ധാരണാശ ക്തിരത്യുഗ്രാ മഹാഭാരോ ലഘുർഭവേത് ..

ക്ഷണം കൃശഃ ക്ഷണം സ്ഥൂലഃ ക്ഷണമല്പഃ ക്ഷണം മഹാൻ .. 61 ..

പരകായം പ്രവിശതി തിരശ്ചാം വേത്തി ഭാഷിതമ് ..

ദിവ്യഗംധം തനൗ ധത്തേ ദിവ്യാം വാണീം പ്രവക്തി ച .. 62 ..

പ്രാർഥ്യതേ ദിവ്യകന്യാഭിർദിവ്യം ധാരയതേ വപുഃ ..

ഇത്യാദയോംതരായാഃ സ്യുര്യോഗസംസിദ്ധിസൂചകാഃ .. 63 ..

യദ്യേഭിരംതരായൈർന ക്ഷിപ്യതേ്സ്യേഹ മാനസമ് ..

തദഗ്രേ തത്സമാപ്നോതി പദം ബ്രഹ്മാദി ദുർലഭമ് .. 64 ..

യത്പ്രാപ്യ ന നിവർതേത യത്പ്രാപ്യ ന ച ശോചതി ..

തല്ലഭ്യതേ ഷഡംഗേന യോഗേന കലശോദ്ഭവ .. 65 ..

ഏകേന ജന്മനാ യോഗഃ കഥമിത്ഥം പ്രസിധ്യതി ..

ഋതേ ച യോഗസംസിദ്ധേഃ കഥം മുക്തിരിഹാപ്യതേ .. 66 ..

ഉഭേ ഏവ ഹി നിർവാണവർത്മനീ കില കുംഭജ ..

കിം വാ കാശ്യാം തനുത്യാഗഃ കിം വാ യോഗോയമീദൃശഃ ..67..

ചംചലേംദ്രിയവൃത്തിത്വാത്കലികല്മഷജൃംഭണാത് ..

അല്പായുഷാം തഥാ നൃണാം ക്വേഹ യോഗ മഹോദയഃ ..68..

അതഏവ ഹി ജംതൂനാം മഹോദയപദപ്രദഃ ..

സദൈവ സ ദയാവാർധിഃ കാശ്യാം വിശ്വേശ്വരഃ സ്ഥിതഃ .. 69 ..

കാശ്യാം സുഖേന കൈവല്യം യഥാലഭ്യേത ജംതുഭിഃ ..

യോഗയുക്ത്യാദ്യുപായൈശ്ച ന തഥാന്യത്ര കുത്രചിത് .. 4.1.41.170 ..

കാശ്യാം സ്വദേഹസംയോഗഃ സമ്യഗ്യോഗ ഉദാഹൃതഃ ..

മുച്യതേ നേഹ യോഗേന ക്ഷിപ്രമന്യേന കേനചിത് .. 71 ..

വിശ്വേശ്വരോ വിശാലാക്ഷീ ദ്യുനദീകാലഭൈരവഃ ..

ശ്രീമാൻഢുംഢിർദംഡപാണിഃ ഷഡംഗോ യോഗ ഏഷ വൈ .. 72 ..

ഏതത്ഷഡംഗയോ യോഗം നിത്യം കാശ്യാം നിഷേവതേ ..

സംപ്രാപ്യ യോഗനിദ്രാം സ ദീർഘാമമൃതമശ്നുതേ .. 73 ..

ഓംകാരഃ കൃത്തിവാസാശ്ച കേദാരശ്ച ത്രിവിഷ്ടപഃ ..

വീരേശ്വരോഥവിശ്വേശഃ ഷഡംഗോയമിഹാപരഃ .. 74 ..

പാദോദകാസിസംഭേദ ജ്ഞാനോദമണികർണികാഃ ..

ഷഡംഗോയം മഹായോഗോ ബ്രഹ്മധർമഹ്രദാവപി .. 75 ..

ഷഡംഗസേവനാദസ്മാദ്വാരാണസ്യാം നരോത്തമ ..

ന ജാതു ജായതേ ജംതുർജനനീ ജഠരേ പുനഃ .. 76 ..

ഗംഗാസ്നാനം മഹാമുദ്രാ മഹാപാതകനാശനീ ..

ഏതന്മുദ്രാകൃതാഭ്യാസോപ്യമൃതത്വമവാപ്നുയാത് ..77..

കാശീവീഥിഷു സംചാരോ മുദ്രാ ഭവതി ഖേചരീ..

ഖേചരോ ജായതേ നൂനം ഖേചര്യാ മുദ്രയാനയാ ..78..

ഉഡ്ഡീയ സർവതോ ദേശാദ്യാനം വാരാണസീം പ്രതി ..

ഉഡ്ഡീയാനോ മഹാബംധ ഏഷ മുക്ത്യൈ പ്രകല്പതേ .. 79 ..

ജലസ്യ ധാരണം മൂർധ്നി വിശ്വേശ സ്നാനജന്മനഃ ..

ഏഷ ജാലംധരോ ബംധഃ സമസ്തസുരദുർലഭഃ .. 4.1.41.180 ..

വൃതോ വിഘ്നശതേനാപി യന്ന കാശീം ത്യജേത്സുധീഃ ..

മൂലബംധഃ സ്മൃതോ ഹ്യേഷ ദുഃഖമൂലനികൃംതനഃ .. 81 ..

ഇതി യോഗഃ സമാഖ്യാതോ മയാ തേ ദ്വിവിധോ മുനേ ..

സഷഡംഗഃ സമുദ്രശ്ച മുക്തയേ ശംഭുഭാഷിതഃ .. 82 ..

യാവന്നേംദ്രിയ വൈക്ലവ്യം യാവദ്വ്യാധിർന ബാധതേ ..

യാവത്കാലവിലംബോസ്തി താവദ്യോഗരതോ ഭവേത് .. 83 ..

ഉഭയോര്യോഗയോർമധ്യേ കാശീയോഗോയമുത്തമഃ ..

കാശീയോഗം സമഭ്യസ്യ പ്രാപ്നുയാദ്യോഗമുത്തമമ് .. 84 ..

ആധിവ്യാധിസഹായിന്യാ ജരയാ മൃത്യുലിംഗയാ ..

കാലം നികടതോ ജ്ഞാത്വാ കാശീനാഥം സമാശ്രയേത .. 85 ..

കാശീനാഥം സമാശ്രിത്യ കുതഃ കാലഭയം നൃണാമ് ..

ക്രുദ്ധോപി ജീവഹൃത്കാലസ്തച്ച കാശ്യാം സുമംഗലമ് .. 86 ..

ആതിഥ്യേനേഹസിയഥാ പ്രതീക്ഷേതാതിഥിം കൃതീ ..

കാശ്യാം കാലം തഥായാംതം ഭാഗ്യവാൻസംപ്രതീക്ഷതേ .. 87 ..

കലിഃ കാലഃ കൃതംകർമ ത്രികംടകമിതീരിതമ് ..

ഏതത്ത്രയം ന പ്രഭവേദാനംദവനവാസിനാമ് ..88..

അന്യത്രാതർകിതഃ കാലഃ കലയിഷ്യത്യസംശയമ് ..

കാലാദഭയമിച്ഛേച്ചേത്തതഃ കാശീം സമാശ്രയേത് .. 89 ..

ഇതി ശ്രീസ്കാംദേ മഹാപുരാണ ഏകാശീതിസാഹസ്ര്യാം സംഹിതായാം ചതുർഥേ കാശീഖംഡേ പൂർവാർദ്ധേ യോഗാഖ്യാനം നാമൈകചത്വാരിംശോ്ധ്യായഃ ..41 ..

"https://sa.wikisource.org/w/index.php?title=സ്കന്ദപുരാണമ്/ഖണ്ഡഃ_4_(കാശീഖണ്ഡഃ)/അധ്യായഃ_041&oldid=226430" ഇത്യസ്മാദ് പ്രതിപ്രാപ്തമ്